CARPE DIEM. APROVECHA EL DÍA Y NO CONFÍES EN EL MAÑANA

John Sellars

LECCIONES DE EPICUREÍSMO

El arte de la felicidad

taurus

CARPE DIEM. APROVECHA EL DÍA Y NO CONFÍES EN EL MAÑANA

John Sellars

LECCIONES DE EPICUREÍSMO

El arte de la felicidad

taurus

Lecciones de epicureísmo

John Sellars

Lecciones de epicureísmo

El arte de la felicidad

Traducción de Jordi Ainaud i Escudero

taurus

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Título original: *The Fourfold Remedy. Epicurus and the Art of Happiness*
Primera edición: noviembre, 2021
Primera impresión en Colombia: julio, 2022

© 2020, John Sellars
Edición original inglesa publicada por primera vez por Penguin Books Ltd, Londres
El autor ha afirmado sus derechos morales
Reservados todos los derechos
© 2021, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2021, Jordi Ainaud i Escudero, por la traducción
© 2022, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. S.
Carrera 7ª No.75-51. Piso 7, Bogotá, D. C., Colombia
PBX: (57-1) 743-0700

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Impreso en Colombia-*Printed in Colombia*

ISBN: 978-958-5165-29-8

Impreso por Editorial Nomos, S.A.

ÍNDICE

Prólogo 9

1. La filosofía como terapia 13
2. El camino de la serenidad 25
3. ¿Qué necesitas? 37
4. Los placeres de la amistad 49
5. ¿Por qué estudiar la naturaleza? 61
6. No temas a la muerte 75
7. Explicarlo todo 87

Epílogo 99
Notas 103
Lecturas adicionales 109
Índice alfabético 113

PRÓLOGO

¿Qué necesitamos realmente para llevar una vida feliz? Muchos invertimos una cantidad desmedida de tiempo y esfuerzo en intentar conseguir las cosas que *creemos que necesitamos* para vivir bien. Pero ¿cuántos nos hemos parado a pensar qué es lo que *necesitamos de verdad* para sentirnos satisfechos? Eso es justamente lo que hizo el filósofo griego Epicuro hace más de dos mil años: pensó en lo que deseamos de verdad y en lo que necesitamos o no para satisfacer ese deseo. Su respuesta es en apariencia sencilla: el placer; lo que deseamos de verdad es el placer. Hoy en día solemos asociar la palabra «epicúreo» con el disfrute de la buena comida y el buen vino, la satisfacción ávida de los apetitos físicos y la autogratificación excesiva. Pero todo eso está muy lejos del ideal de vida placentera que propugnaban los epicúreos originales. A Epicuro le

importaban más los placeres intelectuales que los materiales, y en algunos aspectos le importaba más evitar el dolor que perseguir directamente el placer. Su concepto de la existencia humana ideal no se centraba en la satisfacción de los apetitos físicos, sino en alcanzar un estado libre de todo sufrimiento mental que él llamaba *ataraxia*: literalmente, «imperturbabilidad», aunque la mejor traducción quizá sea «serenidad». Eso, según él, es lo que todos buscamos en realidad, y decía saber la mejor forma de conseguirlo.

¿Cómo podemos superar el sufrimiento mental y alcanzar ese estado de serenidad? Epicuro creía que, en primer lugar, hay que identificar las causas de nuestras preocupaciones y, a continuación, argumentos que nos demuestren que estas carecen de fundamento. No existen motivos de peso para preocuparnos por las cosas que nos preocupan. Epicuro identificó cuatro fuentes de estas y planteó argumentos para contrarrestarlas, lo que hizo que uno de sus seguidores denominara la filosofía epicúrea «el cuádruple remedio».

A lo largo de los siglos, el epicureísmo no siempre ha salido bien parado. Se le ha asociado con el ateísmo, la inmoralidad y la avidez sensual. Por eso, durante mucho tiempo fue demonizado como una

doctrina peligrosa y corruptora. Nada más lejos de la realidad. Epicuro defendía una vida sobria basada en los placeres sencillos, todo ello con el fin de alcanzar la serenidad de espíritu aquí y ahora. El mensaje de Epicuro es que ya tienes todo lo que necesitas; basta con que te des cuenta. En cuanto lo entiendas, todas tus demás preocupaciones se desvanecerán.

Este libro es, según cómo se mire, un complemento o un rival de mis *Lecciones de estoicismo*. Epicuro fue contemporáneo del fundador del estoicismo, Zenón, y en la Antigüedad las dos escuelas se presentaban a menudo como filosofías rivales. De hecho, los epicúreos y los estoicos con frecuencia discutían entre sí. Mientras que los estoicos abogaban por el cultivo de un carácter virtuoso y veían la naturaleza como algo racionalmente ordenado, los epicúreos defendían el placer y creían que el mundo natural era el producto fortuito del caos; sin embargo, también tenían muchos puntos en común. Ambas escuelas creían que todo nuestro conocimiento procede de nuestros sentidos, que todo lo que existe es material y que morimos con nuestros cuerpos. También sostenían que para vivir bien no hace falta una gran cantidad de posesiones materiales y afirmaban que lo más importante es

alcanzar la serenidad de espíritu. En la Antigüedad, el estoico Séneca citaba a menudo tanto a Epicuro como al poeta epicúreo romano Lucrecio cuando consideraba que habían dicho algo de valor universal. A principios del siglo XIX, Johann Wolfgang von Goethe comentó que algunas personas poseen un temperamento medio epicúreo y medio estoico, lo que contradice la opinión tradicional de que estas dos escuelas filosóficas son radicalmente incompatibles. Ya en el siglo XX, Albert Ellis —fundador de la terapia racional emotiva conductual— incluyó a Epicuro, junto con los estoicos Epicteto y Marco Aurelio, entre los antiguos precursores de la psicoterapia cognitiva moderna.

El epicureísmo tiene mucho que enseñarnos hoy en día. En una época plagada de ansiedad, ofrece un camino hacia la paz de espíritu. En una cultura de consumismo desmedido, nos incita a repensar lo que necesitamos realmente para vivir bien. En una época de aislamiento social cada vez mayor, nos recuerda el valor de la amistad. Y lo que es más importante: cuando en muchas ocasiones estamos rodeados de desinformación, insiste en la importancia de la verdad pura y dura.

1

La filosofía como terapia

«Vana es la palabra del filósofo que no remedia ningún sufrimiento del ser humano.» Son palabras del filósofo Epicuro, nacido y criado en la isla griega de Samos hacia mediados del siglo IV a. C. Epicuro se interesó por la filosofía durante la adolescencia, cuando, según cuentan, se sintió decepcionado porque su maestro era incapaz de explicarle los temas centrales de la poesía de Hesíodo. Los padres de Epicuro eran originarios de Atenas, por lo que este heredó la ciudadanía ateniense. Cuando cumplió dieciocho años, viajó a esa ciudad, quizá para cumplir el servicio militar exigido a los atenienses. En el momento en que debía volver a casa, su familia, junto con otros colonos atenienses, fue expulsada de Samos, y Epicuro se encontró vagando de un lugar a otro durante varios años. Residió cierto tiempo en Mitilene, en la isla de Lesbos,

donde empezó a enseñar filosofía y trabó amistad de por vida con Hermarco. Los lugareños no veían con buenos ojos la forma de filosofar en público típica de los atenienses, por lo que Epicuro, Hermarco y tal vez algunos más se mudaron a Lámpsaco, en Asia Menor, cerca de la antigua Troya. Allí, durante varios años, Epicuro creó una escuela de fieles seguidores, aunque, después de la experiencia de Mitilene, esta vez mantuvieron una gran discreción. Con el tiempo, esta comunidad ideológica decidió trasladarse a Atenas, donde Epicuro compró un terreno justo al otro lado de las murallas de la ciudad, que pasó a conocerse simplemente como el Jardín, un lugar en el que Epicuro, sus amigos y sus nuevos admiradores convivían con sencillez autosuficiente. La comunidad filosófica del Jardín prosperó durante más de doscientos años, que seguramente concluyeron con su destrucción durante el largo sitio de Atenas por parte del general romano Sila, a principios del siglo I a. C., aunque, desde luego, después siguieron viviendo epicúreos en Atenas.

Durante cerca de cuarenta años, Epicuro dirigió una comunidad de filósofos que compartían una vida sencilla. Aunque otros pensadores de la Antigüedad defendiesen que los amigos debían compartir sus posesiones, el Jardín de Epicuro no era una comuna y cada persona conservaba su propiedad privada. Como veremos más adelante, esto fue importante para el concepto epicúreo de amistad. A su muerte, Epicuro legó tanto el Jardín como su biblioteca a Hermarco, su amigo más antiguo, que asumió la dirección de la comunidad. El aniversario de Epicuro se convirtió en una fiesta periódica y se erigieron estatuas en su honor. Surgió un culto a su figura, al igual que ocurrió con Buda en la India. Plinio el Viejo cuenta que los admiradores romanos de Epicuro aún le ofrecían sacrificios en su aniversario y llevaban retratos suyos en miniatura. Esto puede hacer que el epicureísmo parezca más un movimiento religioso que una filosofía basada en la razón objetiva. Sin embargo, tanto en el caso de Epicuro como en el de Buda, se trataba de simples muestras de admiración hacia unos mortales que ofrecían consejos para superar el sufrimiento humano.

A veces, la devoción de los seguidores de Epicuro podía ser extrema. Unos quinientos años después de que este llegara a Atenas, un anciano admirador de una pequeña ciudad de Licia (en el suroeste de la actual Turquía) levantó un enorme muro cubierto por una columnata en el que inscri-

bió las palabras del filósofo para que todo el mundo pudiera leerlas. Se llamaba Diógenes. El muro no se ha conservado, pero muchos de los bloques que lo formaban se encuentran dispersos por las ruinas de la ciudad en cuestión —Enoanda— y se han reconstruido partes de la inscripción original. Se calcula que tenía más de cuarenta metros de longitud. Diógenes mandó grabar en el muro su versión personal de la filosofía epicúrea, junto con dichos del propio Epicuro. ¿Por qué lo hizo? El gasto debió de ser enorme. Afortunadamente, el propio Diógenes nos lo cuenta al principio de la inscripción: para ayudar a sus conciudadanos, a los que creía que les vendría bien un poco de terapia epicúrea. La mayoría de la gente, escribió, «sufre por las falsas nociones sobre las cosas». Esta confusión se extiende sin cesar, continuaba Diógenes, pues las personas se contagian unas a otras «como sucede en los rebaños». Su inscripción está destinada a proporcionar remedios; es una medicina que trae la salvación de las falsas creencias. Diógenes estaba seguro de tener los remedios adecuados, pues él y otros epicúreos ya los habían puesto a prueba:

> Porque nos hemos liberado de todos los temores que suelen acongojarnos en vano, y hemos anulado por completo las penas superfluas y limitado las naturales en su conjunto a algo pequeño, reduciendo su grandeza a lo mínimo.

Diógenes plasmó su versión del pensamiento epicúreo en forma de cartas; entre ellas, una sobre física y otra sobre ética. En esto seguía al propio Epicuro, que también escribía cartas a sus amigos para resumir las ideas clave de su filosofía. Se conservan tres: una carta a Heródoto (no el famoso historiador), en la que se esboza la teoría física, una carta a Pitocles sobre la meteorología y una carta a Meneceo sobre la ética y sobre cómo vivir una vida buena y feliz en general. Estas cartas son una de las fuentes más importantes para conocer el pensamiento de Epicuro.

En las primeras líneas de su *Carta a Meneceo*, Epicuro presenta su filosofía como algo fundamentalmente terapéutico:

> Nadie por ser joven dude en filosofar ni por ser viejo de filosofar se hastíe. Pues nadie es joven o viejo para la salud de su alma.

Así pues, el concepto de salud mental —literalmente, «higiene del alma»— no es ninguna nove-

dad. La filosofía tiene una importancia perenne, prosigue Epicuro, porque es lo único que puede ayudarnos a alcanzar la felicidad, que, añade, es lo único que todos perseguimos: «Necesario es, pues, meditar lo que procura la felicidad, si cuando está presente todo lo tenemos y, cuando nos falta, todo lo hacemos por poseerla».

¿Puede la filosofía proporcionar la felicidad? Para Epicuro, la clave está en que la mente llegue a estar tranquila y sosegada. ¿Cómo se consigue? Superando el doble escollo de los deseos frustrados y de la inquietud por el futuro. Epicuro creía que su filosofía tenía poderosos remedios para estas dos causas de ansiedad psicológica. Si asumimos sus argumentos al respecto, según él, podremos alcanzar la felicidad que todos deseamos.

En este sentido, la filosofía de Epicuro es una forma de terapia psicológica. Como ya hemos señalado, Albert Ellis consideraba que el epicureísmo era un tipo de psicoterapia cognitiva, que, como el estoicismo y el budismo, sostenía que nuestros trastornos emocionales son, ante todo, producto de nuestra visión del mundo y, como tal, algo que podemos controlar. Pero, si esto es así, ¿por qué Epicuro escribió también cartas sobre física y meteorología? ¿Qué tienen que ver estos temas con la

salud mental? La respuesta es sencilla: muchos de nuestros temores y preocupaciones son el resultado de no ver las cosas como son en realidad, ya sea porque no entendemos realmente lo que necesitamos para prosperar o porque imaginamos amenazas que no existen en la realidad. Es el conocimiento de cómo funciona el mundo lo que nos hará libres, insistía Epicuro.

Esta idea de que el estudio de la física debe desempeñar un papel central en la curación de los trastornos mentales es el núcleo de la obra del más famoso seguidor de Epicuro, Lucrecio. No sabemos mucho sobre su vida, salvo que fue un romano que vivió en el siglo I a.C., posiblemente en la zona del golfo de Nápoles, donde pudo formar parte de una comunidad epicúrea más amplia. Su única obra conservada es un poema, *Sobre la naturaleza de las cosas*, dedicado a la diosa Venus, que trata sobre todo de explicar y defender la teoría física epicúrea. Está dirigido a Memio, tal vez el político romano Cayo Memio, que quizá fuera el mecenas de Lucrecio, y que en su momento fue el dueño de las ruinas de la casa de Epicuro en Atenas.

El poema de Lucrecio se ocupa principalmente de dar explicaciones naturalistas —y más en concreto, atomistas— de todo, desde la formación del

universo hasta el desarrollo de la tecnología humana (volveremos al atomismo más adelante). Sin embargo, uno de sus rasgos más llamativos es que Lucrecio va recordando a sus lectores que su principal motivación para intentar comprender el mundo natural es el beneficio terapéutico que dicha comprensión puede aportar.

En *Sobre la naturaleza de las cosas*, el gran enemigo es la superstición, es decir, las creencias falsas y confusas que hacen que la gente adopte toda clase de comportamientos inútiles. Hacia el principio del primer libro, Lucrecio escribe:

> *Preciso es que nosotros desterremos*
> *estas tinieblas y estos sobresaltos,*
> *no con los rayos de la luz del día,*
> *sino pensando en la naturaleza.*

La importancia que Lucrecio daba a estos versos queda subrayada por el hecho de que los repite palabra por palabra en tres momentos posteriores del poema. Solo la razón puede curarnos de las angustias y temores que nos quitan el sueño, insiste en otro fragmento, descubriendo la verdadera «naturaleza de las cosas». Su presentación de esta medicina racional y científica en verso es análoga, nos

dice, al médico que endulza sus píldoras. La capacidad de la filosofía para transformar nuestras vidas de este modo llevó a Lucrecio a aclamarla como la máxima invención del ser humano —¡más importante incluso que la agricultura!—, porque es imposible vivir una existencia feliz y tranquila sin ella.

Lucrecio no era el único epicúreo de Roma y, como se ha señalado, es posible que formara parte de una comunidad situada en torno al golfo de Nápoles. Una de las principales figuras de este grupo era el maestro epicúreo Siro, que contaba con el poeta Virgilio entre sus alumnos. De hecho, tras la muerte de Siro, Virgilio heredó su casa. En uno de los primeros poemas de Virgilio, encontramos sentimientos muy parecidos a los que acabamos de ver en Lucrecio:

> *Feliz quien del misterio de los seres*
> *pudo las causas penetrar, hollando*
> *los terrores del hado inexorable*
> *y el estruendo raptor del Aqueronte.*

Otro famoso poeta romano influido por estas ideas fue Horacio, en especial en sus *Sátiras*. Tanto Virgilio como Horacio recibieron la influencia de Filodemo, poeta y filósofo epicúreo también afincado

en el golfo de Nápoles, al que presentaremos como es debido más adelante. Más allá de estas figuras literarias, el epicureísmo también encontró admiradores entre las figuras políticas de Roma, como Bruto y Casio, hoy recordados por su participación en el asesinato de Julio César. En el otro lado de esa disputa, el suegro del mismísimo César, Lucio Calpurnio Pisón, al parecer también simpatizaba con los epicúreos. Poseía una villa en la ciudad de Herculano, en el golfo de Nápoles, no muy lejos de Pompeya, que podría haber sido un punto de encuentro de la comunidad local de estos pensadores. Pisón fue tal vez el mecenas de varios epicúreos, el más importante de los cuales fue Filodemo, y la biblioteca de la villa de Pisón contenía una gran variedad de obras de esta corriente filosófica, entre las que se hallaban muchas de Filodemo y algunas del propio Epicuro.

Fue en este entorno idílico de la costa italiana, lejos de las intrigas cotidianas de Roma, donde epicúreos como Lucrecio, Virgilio, Filodemo y otros intentaron recrear el espíritu del Jardín. Adoptaron las ideas clave de Epicuro de que la filosofía es una terapia y de que la salvación se alcanza comprendiendo el funcionamiento del mundo.

2

El camino de la serenidad

En español moderno, la acepción más habitual de la palabra «epicúreo» es la de una persona que busca los placeres de la vida, tales como la buena comida y el vino; sin embargo, la imagen del epicúreo como alguien que se revuelca en el placer como un cerdo no es nueva. Ya en la Antigüedad era habitual asociar el epicureísmo con los cerdos. En una carta a uno de sus amigos, el poeta Horacio, en tono de broma, dice estar «gordo» y tener «bien cuidado el pellejo como puerco que soy de la piara de Epicuro». Un crítico de la Antigüedad difundió el rumor de que Epicuro vomitaba dos veces al día porque comía en exceso. Otro insinuó que el filósofo y sus seguidores tenían trato con prostitutas. Los estoicos lo acusaron de afeminado. Lo cierto es que Epicuro llevaba una vida extremadamente sobria, y se contentaba con pan y agua

complementados con algo de queso como lujo esporádico.

Entonces, ¿de dónde salió su mala fama? Del hecho de que Epicuro afirmara que el placer es la clave de la buena vida. El placer es bueno y el dolor es malo, así que persigue el placer y evita el dolor. Creía que esto es tanto el origen como el objetivo de todo lo que hacemos. Es el origen en el sentido de que instintivamente perseguimos el placer y evitamos el dolor, y es el objetivo porque todas nuestras acciones lo intentan conseguir en última instancia. El problema surge porque nos complicamos la vida demasiado a menudo, cuando esta, en realidad, es muy sencilla: consiste en perseguir el placer y evitar el dolor. Eso es todo.

Dicho así, parece de una simplicidad asombrosa, quizá excesiva, y, de hecho, el pensamiento de Epicuro es mucho más matizado y complejo. Epicuro distinguía entre los diferentes tipos de placer. Una de las distinciones más importantes es la que estableció entre lo que él llamaba placeres activos y los estáticos, que, para entendernos, sería la diferencia entre el placer obtenido de un proceso o una acción y el placer de encontrarse en un determinado estado o condición: o sea, hacer y estar. Por ejemplo, podemos distinguir entre el placer activo de

comer y el posterior placer estático de hallarse satisfecho y no tener más hambre. Aunque disfrutemos del proceso de comer, Epicuro sostenía que *el motivo* por el que comemos es para alcanzar el estado de no tener hambre. Nuestro objetivo no es el placer de comer, sino aliviar el dolor del hambre. En este sentido, el epicureísmo es muy diferente de la imagen actual del «epicúreo» que se deleita con la buena mesa. El objetivo es el placer, pero no un placer cada vez más activo, sino alcanzar un estado de placer estático, de satisfacción. No se trata del placer de comer, sino de la satisfacción de no tener hambre. Y, para Epicuro, no tener hambre no supone la mera ausencia de dolor —lo que parecería un estado anodino y neutro—, sino que es en sí mismo un placer. Esto se debe a que, según Epicuro, no existe un estado neutro entre el placer y el dolor porque no nos encontramos nunca en un estado de insensibilidad absoluta. La ausencia de dolor es en sí misma un estado placentero, mientras que una vida desprovista de todo placer sería dolorosa.

En este sentido, hay otra idea que conviene destacar. Los placeres activos pueden variar en cantidad: siempre se puede comer más. Pero el estado de satisfacción que alcanzas cuando estás lleno y ya no tienes hambre no puede variar en absoluto. En

cuanto estás lleno, estás lleno, y si sigues comiendo no te volverás a quedar «sin hambre». No añadirás placer estático. De hecho, lo más probable es que acabes con un empacho, lo que te producirá dolor en lugar de más placer. Así que, para Epicuro, existe un límite claro en la búsqueda del placer, que se alcanza cuando se llega al estado de placer estático. Como decía Epicuro: «No se acrecienta el placer en la carne, una vez que se ha extirpado el dolor por alguna carencia, sino que solo se colorea». En otras palabras, en cuanto ya no tenemos hambre, ingerir más comida supone solo una variación superficial comparada con la necesidad básica de superar el dolor del hambre. La búsqueda del placer resulta ser, por lo tanto, la búsqueda de no tener dolor: no tener hambre, frío, enfermedades o cualquier otra condición que preferiríamos evitar. El placer epicúreo, pues, no tiene nada que ver con la gula. Es algo mucho más sobrio, cuyo objetivo es alcanzar un estado de satisfacción para el que no hace falta gran cosa.

Hasta ahora solo hemos hablado de placeres y dolores físicos: el placer activo de comer y el placer estático de no tener hambre. Aunque Epicuro creyera que estos placeres físicos básicos son, en última instancia, la base de todo lo demás, en realidad

le importaba mucho más lo que ocurre en nuestra mente. Aunque el dolor físico de tener hambre nunca es agradable de experimentar, puede soportarse sin demasiado malestar, al menos durante un tiempo. Pero los sufrimientos mentales, como el miedo o la angustia, pueden ser mucho más dañinos y pueden afectar negativamente a la vida entera de la persona. Por eso se convirtieron en las principales preocupaciones de Epicuro.

Una de las razones por las que Epicuro se centró en los placeres y dolores mentales surgió de la reflexión sobre lo que realmente nos preocupa. La persona a la que le da miedo ir al dentista sufre mucho más por la *angustia* de tener que ir que por el taladro cuando está anestesiada en el sillón. Muchos de nosotros derrochamos energía mental preocupándonos por no tener dinero suficiente en el futuro, cuando en realidad tenemos todo lo que necesitamos ahora mismo. En cambio, el dolor físico real —el dedo que nos golpeamos, el lumbago que sufrimos— es desagradable durante cierto tiempo, pero solemos olvidarlo pronto. En realidad, sobrellevamos bastante bien el dolor físico, pero aun así nos acabamos produciendo cantidades ingentes de dolor mental preocupándonos por un hipotético sufrimiento físico futuro. O sea,

la mayor parte de nuestro sufrimiento es interno y autoinfligido; por lo menos eso significa que es algo que podemos solucionar.

Por otra parte, los placeres físicos son breves y efímeros. La buena comida ya está olvidada al cabo de un día. Pero el placer mental derivado de una buena sobremesa con amigos durante esa misma comida es algo que probablemente nos resulte más duradero. De hecho, reflexionar sobre esa conversación puede producirnos más placer mental aquí y ahora. Por consiguiente, tanto por lo que se refiere a los sufrimientos como en lo tocante a los placeres, los más importantes para nuestra calidad de vida son los mentales.

Según Epicuro, existen cuatro tipos de placer diferentes: los placeres físicos activos, como comer; los placeres físicos estáticos, como no tener hambre; los placeres mentales activos, como disfrutar de la conversación con los amigos; y el placer mental estático de no sentirse turbado por nada. Todos ellos son intrínsecamente buenos, afirma, pero el más importante con diferencia es el último, el placer mental estático: no estar ansioso, preocupado o asustado; en la práctica, el equivalente psicológico de no tener hambre. La palabra que Epicuro utilizaba para describir este estado era *ataraxia*: literalmente, «imperturbabilidad», pero suele traducirse por «serenidad».

Lo que deseamos realmente es la serenidad, la ausencia de perturbaciones mentales. También nos gustaría evitar en la medida de lo posible el dolor físico, que, para los epicúreos, también es algo malo en sí mismo. Pero Epicuro creía que el sufrimiento físico es mucho más fácil de soportar. Una forma de sobrellevarlo es contrarrestándolo con placeres mentales. Tras un largo día de vacaciones, por ejemplo, visitando lugares nuevos e interesantes, podemos acabar con los pies hinchados y un fuerte dolor de cabeza. Pero esto se compensa fácilmente con los estímulos mentales que ha supuesto el día, y recordaremos el viaje en general como una experiencia positiva y agradable.

En cierto sentido, el epicúreo se dedica a sopesar los diferentes placeres y dolores para obtener una visión de conjunto. Este tipo de proceso se denomina a veces «cálculo hedonista». Epicuro observa que a menudo optamos por renunciar a un placer inmediato o soportamos el dolor sin quejarnos porque sabemos que a la larga compensa, mientras que evitamos algunos placeres inmediatos si pensamos que pueden ocasionarnos sufrimiento más adelante. Ningún placer es malo en sí mismo, co-

menta, «pero las cosas que producen ciertos placeres acarrean muchas más perturbaciones que placeres». De la misma manera, soportamos el dolor inmediato si pensamos que nos proporcionará un placer mayor más adelante, o incluso si nos permite evitar males mayores en el futuro. En consecuencia, aunque todo placer sea bueno, eso no significa que merezca la pena perseguirlo. Se tratará de un proceso reflexivo de juicio y cálculo. Pero la clave es que Epicuro creía que los placeres mentales son siempre mayores que los dolores físicos, y por lo tanto es el funcionamiento interno de nuestra vida intelectual lo que debería ser el foco principal de nuestra atención, no los placeres físicos superficiales que la gente asocia con el hedonismo hoy en día. Incluso el recuerdo de un placer pasado puede superar un dolor físico intenso e inmediato, según Epicuro. Como dijo Horacio en uno de sus momentos de epicureísmo, «el sumo placer no lo encuentras en un perfume caro, sino en ti mismo». No es de extrañar que las velas perfumadas no arreglen nada.

Epicuro también propone otras ideas para tratar de ayudar a las personas a sobrellevar el sufrimiento físico. Señala que el dolor acostumbra a encuadrarse en una de dos categorías: si es intenso, suele

ser de corta duración, mientras que si es persistente, suele ser leve. En cualquier caso, saber que será de corta duración o leve puede ayudar a reducir la ansiedad mental que normalmente acompaña al dolor, como la preocupación por nuestra capacidad de hacerle frente. En las raras ocasiones en las que el dolor intenso se prolonga durante un tiempo, es probable que este —o lo que lo causa— nos mate y, con ello, ponga fin al mismo. Puede que esto no nos parezca un gran consuelo, pero el argumento de Epicuro es que no debemos tener miedo al dolor físico. Podemos aprender a sobrellevarlo y es difícil que tengamos que sufrir un dolor extremo durante mucho tiempo. El dolor en sí es manejable y cuando se coloca en la balanza junto a los placeres mentales, pronto pasa a un segundo plano.

A diferencia de la caricatura del estilo de vida hedonista, el epicureísmo propone una imagen mucho más compleja y refinada de una vida dedicada al placer. En su *Carta a Meneceo*, Epicuro escribió que una vida placentera no es la que se dedica a las fiestas, a la buena comida o a los apetitos carnales,

> sino un cálculo prudente que investigue las causas de toda elección y rechazo y disipe las falsas opinio-

> nes [de los dioses y la muerte] de las que nace la más grande turbación que se adueña del alma.

Volveremos a hablar de los dioses y de la muerte más adelante. Antes de llegar a ellos, examinaremos nuestras opciones y aversiones, o, dicho de otro modo, lo que creemos que necesitamos para vivir una buena vida. Pero ya podemos ver que, con independencia de las cosas externas que se necesiten o no, el pensamiento filosófico reflexivo es la base indiscutible. Epicuro no dudaba de su poder transformador y concluía la carta a su amigo Meneceo subrayando su importancia:

> Así pues, estas cosas y las que a ellas son afines medítalas día y noche contigo mismo y con alguien semejante a ti y nunca, ni despierto ni en sueños, sufrirás turbación, sino que vivirás como un dios entre los hombres.

3

¿Qué necesitas?

¿Qué necesitas para llevar una vida agradable? ¿Una casa propia, un buen coche, un buen trabajo para pagarlo todo? Lo que creemos que necesitamos puede variar mucho en función de quiénes seamos, con quiénes nos comparemos y las expectativas de la sociedad en la que vivamos. Hace unos años, una noticia publicada en un periódico de Reino Unido relataba los problemas de una pareja de clase media de Londres que luchaba por salir adelante con unos ingresos de ciento cincuenta mil libras al año (unas cinco veces el salario medio nacional). No es de extrañar que no despertaran las simpatías de los lectores que no podían ni soñar siquiera con ganar tanto dinero. Lo que creemos que necesitamos parece ser muy subjetivo y relacionado con nuestra situación particular.

Este tipo de cuestiones no son nuevas. En el siglo I a.C., Horacio reflexionaba sobre las mismas preocupaciones en Roma. Nadie, decía, parece conformarse con lo que tiene. La gente desea continuamente más y más, y mira con envidia a los que tienen más que ellos:

> Sin embargo, no es poca la gente que llevada por una engañosa ambición dice: «Nada es bastante; pues tanto tú tienes, tanto tú vales». ¿Qué vas a hacerle? Dile que sea infeliz, pues lo hace a su gusto.

Imagínate lo que es sentirse siempre desgraciado a causa de la codicia y la envidia; esa no es forma de vivir. Y, según Horacio, si conseguimos acumular suficiente dinero y posesiones materiales para superar estos sentimientos, no tardarán en asaltarnos nuevas preocupaciones:

> ¿O acaso lo que te gusta es estar en vela, muerto de miedo, y temer día y noche a los malvados ladrones, a los incendios y a los esclavos, no sea que te desvalijen y escapen?

Si esas son las bendiciones del éxito material, añade Horacio, quizá la pobreza no sea tan mala, al

fin y al cabo. El problema es la interminable carrera por la riqueza: la constante sensación de que, por mucho que tengamos, nunca será suficiente. ¿Cuánto hay que tener para escapar del miedo a no tener bastante?

El modo en que Epicuro aborda la cuestión pasa por reducir las cosas a lo más básico. ¿Qué es lo que *necesitamos de verdad*? ¿Qué es lo esencial para nuestra supervivencia física? Comida, agua y cobijo contra los elementos; y ya está. Estas son las exigencias de la naturaleza. Epicuro llamó al deseo de este tipo de cosas «natural y necesario». Pero ¿y si no quieres un simple cobijo, sino un refugio privado en un barrio bueno de la ciudad, quizá con una cocina nueva y a la última? ¿Y qué pasa si no quieres solo comida, sino una comida interesante y bien presentada, junto con una copa de vino decente? Todo eso está bien, diría Epicuro, y es totalmente razonable. El deseo de este tipo de cosas surge sin duda alguna de nuestros deseos naturales más básicos de comida, agua y cobijo, aunque vaya más allá de lo que es absolutamente esencial. Epicuro llamaba a este tipo de cosas «naturales, pero no necesarias». Son agradables de tener, pero se puede vivir a la perfección sin ellas, como es el caso de millones de personas.

Luego está todo lo demás: todas las cosas que creemos necesitar para llevar una vida feliz, o eso parece, en vista del dineral que algunos están dispuestos a gastarse en ellas: las últimas novedades en tecnología, las joyas y los relojes de lujo, etcétera. Para Epicuro, este tipo de cosas entraría en una tercera categoría, las «antinaturales e innecesarias». No solo no las necesitamos, sino que ni siquiera poseen utilidad natural.

Entonces, ¿qué es lo que necesitas? Para Epicuro, la respuesta está muy clara. Lo único que necesitas son las cosas naturales y necesarias. Lo demás es mero adorno. Lo que *necesitas* es en realidad muy poco y, por ello, resulta bastante fácil de conseguir. Escribe Epicuro: «La riqueza acorde con la naturaleza está delimitada y es fácil de conseguir. Pero la de las vanas ambiciones se derrama al infinito». Si bien es una tragedia que algunas personas de los países desarrollados no consigan tener lo imprescindible para vivir —por no hablar de la lucha por la supervivencia en la que vive inmersa la gente del resto del mundo—, por fortuna, muchos de nosotros no tenemos que enfrentarnos a la posibilidad real de tener que pasar sin comida; en cambio, estamos obsesionados por conseguir todas esas cosas que Epicuro insistía en que eran superfluas. Eso no

quiere decir que no debamos ir nunca en pos de algo innecesario. Pero Epicuro habría hecho dos precisiones. En primer lugar, sería una tontería disgustarse en exceso por no conseguir cosas que en realidad no necesitamos, sobre todo si el objetivo final es disfrutar de una existencia placentera y tranquila que se vería comprometida por esos disgustos. En segundo lugar, es que *saber* que lo que realmente necesitamos es en realidad muy poco, y por lo tanto bastante fácil de conseguir, elimina gran parte de la ansiedad que tenemos por conseguir lo que creemos necesitar. Ese conocimiento nos proporciona de por sí serenidad de espíritu. De pronto, la presión desaparece. Escribe Epicuro: «Quien es consciente de los límites de la vida sabe cuán fácil de obtener es aquello que clama el dolor por una carencia y lo que hace lograda la vida entera. De modo que para nada necesita cosas que traen consigo luchas competitivas».

En este sentido, Epicuro pretende poner un límite a nuestros deseos, al igual que pone un límite a la búsqueda del placer. En ambos casos se puede determinar lo que es suficiente. No hay que dejarse atrapar por lo que a veces se llama «el círculo vicioso del hedonismo», en busca constante de más cosas de las que obtener más placer. Como

decía el propio Epicuro, «nada es suficiente para alguien que considera lo bastante como insuficiente». De hecho, existe un límite claro para lo que necesitamos: suficiente comida para no tener hambre, suficiente calor y abrigo para no tener frío, etcétera. Y no solo eso, sino que *saber* que nuestras necesidades físicas se satisfacen con bastante facilidad disipa un buen número de nuestras preocupaciones psicológicas. El conocimiento derivado de la reflexión filosófica es la clave de la ecuanimidad mental.

Uno de los problemas, sin embargo, es que es muy fácil dejarse llevar por todos los deseos naturales pero innecesarios. Muchos de nosotros tenemos la suerte de poder disfrutar de este tipo de cosas la mayor parte del tiempo. ¿Cuántas veces has tenido que subsistir a base de pan y agua únicamente? El problema es que si nos acostumbramos a disfrutar de una dieta variada e interesante, nos quejamos con demasiada facilidad cuando no está disponible. Llegamos a considerar estas cosas necesarias para nuestra felicidad, cuando en realidad no lo son. No hace tanto tiempo, casi nadie se tomaba una taza de café durante el trayecto matutino de casa al trabajo; hoy en día, mucha gente lo ve como una parte más o menos esencial

de su rutina. Aparatos y servicios tecnológicos que hace una década ni siquiera existían nos parecen elementos cada vez más necesarios de la vida cotidiana. En parte, esto es un mero producto de la familiaridad y la costumbre; nos acostumbramos a las novedades con sorprendente rapidez. Por supuesto, también hay empresas que se empeñan en hacernos creer que sus nuevos productos son complementos imprescindibles en nuestras vidas. Y, en cuanto los incorporamos a nuestra existencia, se funden con ella hasta el punto de que vivimos su ausencia como una verdadera privación.

¿Cómo podemos esquivar este problema? Una opción sería evitar por completo lo superfluo adoptando un modo de vida mucho más ascético. Esa sería una forma de escapar de la trampa. Aunque algunas personas consideran a Epicuro casi como un asceta, que propone que evitemos por completo las cosas innecesarias, no creo que sea eso lo que sugiere él. No hay nada malo en disfrutar de los mejores placeres culinarios cuando se presentan, siempre que no los esperemos en cada comida. Puede que la alta cocina no sea necesaria para saciar el hambre, pero ofrece una grata diversidad. El modo de evitar que lleguemos a considerarlo como

algo que cabe esperar siempre, según Epicuro, es mostrando la debida gratitud cuando tengamos la suerte de disfrutar de tales placeres. Una forma de desarrollar una actitud de agradecimiento adecuada puede consistir en no abusar de los placeres, aunque tengamos la oportunidad. Resulta, pues, que un poco de ascetismo puede ser necesario. Esto no quiere decir que debamos negarnos siempre todo placer; al contrario, nos anima a moderar su consumo para apreciar adecuadamente los placeres superfluos cada vez que nos demos un capricho. El problema no está en disfrutar, sino en no valorar las cosas en su justa medida. El propio Epicuro escribió una vez a un amigo diciéndole que el pan y el agua eran más que suficientes para la mayoría de las ocasiones, pero que un poco de queso de vez en cuando era un capricho perfecto.

Epicuro creía además que adoptar esta actitud ante nuestros deseos nos vuelve más generosos. El sabio que regula sus deseos en función de lo estrictamente necesario, escribe Epicuro, «sabe mejor cómo compartir con otros que cómo tomar de ellos, tan grande tesoro de autosuficiencia ha encontrado». Si somos capaces de ver que no necesitamos mucho, entonces, cuando tengamos más de lo estrictamente necesario, estaremos encantados

de compartir con quienes nos rodean, lo que reforzará nuestros lazos de amistad.

No solo eso: saber que no necesitamos mucho también nos garantiza libertad y autonomía, ya que si vemos que no necesitamos mucho, no estaremos en deuda con nadie. Epicuro lo expresó así:

> Ya que la adquisición de riquezas raramente se logra sin servir a las multitudes y a los soberanos, una vida libre no puede obtener muchas riquezas, pero tal vida suple sin falta todas las necesidades. Si tal vida llega a conseguir gran riqueza, esta también la puede compartir y ganar la buena voluntad de los allegados.

Es la autosuficiencia de una vida sencilla, pues, la que nos garantiza la libertad. Como vimos anteriormente, Horacio reflexionó sobre la forma en que las posesiones pueden crear ansiedad por su pérdida y reducirnos a un estado de miedo. Todas esas riquezas amasadas en teoría para ayudarnos a evitar el dolor físico acaban produciendo, en cambio, sufrimiento mental y, como hemos visto, Epicuro insistía en que esa es una forma de angustia mucho más perniciosa. Si queremos escapar de esta angustia, si queremos evitar la esclavi-

tud de los deseos vacuos, tenemos que aprender que lo que necesitamos *realmente* es en realidad muy poco, y en la mayoría de las circunstancias se puede obtener con bastante facilidad.

4

Los placeres de la amistad

La vida no es solo cuestión de satisfacer nuestras necesidades físicas. Eso ya lo sabemos casi todos. Lo que más importa a la inmensa mayoría de las personas son sus relaciones con los demás, ya sean los amigos, la familia o la pareja. A menudo son las otras personas las que constituyen el centro de nuestro ideal de una vida feliz.

Desde el principio, Epicuro vivió su filosofía con los demás. Creó su comunidad del Jardín en Atenas con sus amigos como un experimento de vida en común. Muchos de esos amigos vinieron con él desde Lámpsaco y Mitilene, y sus tres hermanos también se unieron a la comunidad. Aunque sostenía que no necesitamos muchas cosas para disfrutar de una vida feliz, parece que Epicuro se tomaba muy en serio el papel que desempeñaban las demás personas. De hecho, creó una fasci-

nante teoría sobre la amistad que no solo explica su naturaleza a veces frágil, sino también por qué es tan importante para nosotros.

Para empezar, podríamos reflexionar sobre lo que creemos que es un amigo, y lo que distingue a un amigo de un simple conocido o de un desconocido. Según Epicuro, una de las características que definen a un verdadero amigo es que se puede contar con él en caso de necesidad. Y viceversa: si eres un amigo de verdad, los demás pueden confiar en ti. Los amigos se preocupan por los demás de un modo que no es el habitual entre los simples conocidos.

Así pues, un amigo es alguien en quien podemos confiar cuando necesitamos ayuda. Esperamos no tener que depender de ellos demasiado a menudo, pero al menos sabemos que están a mano. De hecho, Epicuro creía que esto era igual de importante, si no más, que la ayuda práctica directa. La clave está en saber que contamos con personas a las que recurrir en caso de crisis, aunque rara vez o nunca les pidamos apoyo. Como decía el propio Epicuro, lo que importa no es tanto la ayuda directa como la confianza en que esa ayuda está a nuestro alcance si alguna vez la necesitamos, porque saber que este recurso está a mano y disponible

puede reducir significativamente nuestra inquietud por el futuro.

Dicho esto, alguien que trata a sus amigos como una mera red de apoyo probablemente no sea un gran amigo. Para empezar, el apoyo debe darse en ambos sentidos: tenemos que estar tan dispuestos a apoyar en un momento dado como aliviados de que nos apoyen cuando más lo necesitamos. Además, es una cuestión de equilibrio. Alguien que pide o espera continuamente ayuda puede parecer que está sobrepasando los límites de lo que es razonable exigir de un amigo. Unas exigencias excesivas pueden convertir la relación en unilateral. En el otro extremo, un amigo que nunca pide o acepta ayuda puede parecer demasiado distante. Y no solo eso, sino que podemos sentirnos incómodos acudiendo a ellos en busca de ayuda en una crisis, si ellos jamás han aceptado que los ayuden. Por lo tanto, es necesario que exista un flujo recíproco de apoyo en ambos sentidos. La cantidad de apoyo dependerá, sin duda, de la amistad, siempre y cuando ambas partes sientan que están recibiendo lo mismo que aportan. Algunas amistades implican un flujo constante de apoyo práctico y moral; otras pueden ser un poco más reservadas. Sin embargo, según Epicuro, para que una amistad se considere

verdadera, debe existir siempre el convencimiento tácito de que, si las cosas se ponen feas, hay alguien en quien confiar. El mejor tipo de amigo, comenta Epicuro, no reduce la relación al apoyo mutuo, pero tampoco niega el papel que desempeña dicho apoyo. Según él, lo primero reduce la amistad a una simple transacción comercial, mientras que lo segundo destruye cualquier sensación de seguridad con respecto al futuro.

Todo esto quizás ayude a explicar por qué la amistad puede ser a veces un asunto frágil. Se trata de un complejo juego de equilibrios a partir de una serie de suposiciones generalmente tácitas. Puede que no digamos de forma explícita a nuestros amigos que estaremos a su lado para apoyarlos en un momento de crisis, y es aún menos probable que les pidamos que confirmen que estarán a nuestro lado para apoyarnos. Todo esto no se dice. Los verdaderos amigos no llevan la cuenta de las veces que uno de ellos ha ayudado al otro —eso reduciría la amistad a poco más que una transacción comercial—, pero, si el apoyo es unidireccional, la amistad puede volverse desigual y es difícil que dure. No cabe duda de que habrá casos excepcionales en los que estos principios no se apliquen claramente, pero en general las reflexiones de Epicuro sobre la amistad

parecen captar algo importante. Se trata de una relación de atención y apoyo mutuos que evita convertirse en un mero intercambio de favores.

Más allá de ese apoyo práctico, la amistad también puede implicar lo que podríamos llamar apoyo moral, en forma de simpatía y tolerancia. Al reflexionar sobre el papel de la amistad, Horacio comenta que los amigos son mucho más generosos cuando describen los defectos del otro: del amigo tacaño dicen que es «ahorrador», mientras que al fanfarrón lo consideran «divertido». Toleramos los defectos y errores de nuestros amigos y esperamos que ellos hagan lo mismo con nosotros. «El amigo tolerante y como debe ser, cuando pesa mis tachas y mis prendas, a poco que estas aventajen a las otras, se inclinará a mi favor», escribe Horacio, que añade: «y yo le pagaré en la misma moneda».

¿Por qué era tan importante la amistad para Epicuro? Creo que hay dos razones por las que le prestó especial atención. La primera es la idea de que saber que tenemos personas a las que podemos recurrir en momentos de dificultad, aunque nunca lo necesitemos, puede ayudar a reducir la inquietud por el futuro. Eliminar esa inquietud contribuye directamente al objetivo de la filosofía de Epicuro: alcanzar un estado de serenidad de espíritu. La se-

gunda razón nos lleva al terreno de las ideas generales de Epicuro sobre la política.

Epicuro desconfiaba bastante de la política convencional. No participaba en la política ateniense y aconsejó a sus seguidores que «vivieran sin ser vistos» en lugar de involucrarse en semejantes cuestiones. También era escéptico respecto a los fundamentos en los que decían basarse las comunidades políticas. En muchos casos se trataba, al menos implícitamente, de una versión de lo que hoy llamamos «teoría del contrato social»: la idea de que las personas se someten de manera voluntaria al sistema de justicia creado por una comunidad política para beneficiarse de la protección que ofrece. El estado de naturaleza, como diría Thomas Hobbes casi dos mil años después, es una guerra de todos contra todos, por lo que las personas se unen para formar comunidades, sacrificando algunas de sus libertades a cambio de seguridad mutua. Así, según Epicuro, surgió el concepto de justicia, como producto de un contrato entre personas que se preocupan por no perjudicar a los demás ni ser perjudicadas. Una comunidad política organizada según un sistema de justicia como este se basa, en el fondo, en la desconfianza y el miedo: desconfianza de los motivos de los demás y miedo a resultar perjudicado si el sistema de justicia no reprimiera su actuación. En cuanto el sistema se pone en marcha, se supone que la gente seguirá las reglas de la comunidad, de nuevo por miedo: miedo a que nos pillen y nos castiguen si quebrantamos las reglas. Epicuro creía que eso no puede ser una base razonable para la vida de la comunidad. En cambio, una comunidad de personas que se rigiera por la idea epicúrea de la amistad se basaría en el cuidado y el apoyo mutuos, con unas garantías tácitas de ayuda en lugar de normas y reglamentos formales. Esta es la segunda razón por la que Epicuro da tanta importancia a la amistad: ofrece un modelo completamente distinto y más positivo de lo que podría ser una comunidad de personas, y seguramente fue el modelo de su propia comunidad del Jardín.

Es difícil saber con certeza cómo era la comunidad epicúrea. Sabemos que acogía tanto a hombres como a mujeres, lo que dio lugar a todo tipo de cotilleos entre los atenienses que no sabían lo que ocurría tras los muros del Jardín. A pesar de vivir en comunidad, se considera que los miembros del Jardín conservaban la propiedad privada. El propio Epicuro poseía una casa dentro de los muros de Atenas que presumiblemente era su residencia particular. Hay quien cree que su teoría de la amis-

tad presupone que los individuos conservaban algunos recursos propios. Aunque, por supuesto, hay un sinfín de formas en que los amigos pueden ayudarse para las que no hacen falta recursos económicos, parece que la idea de amistad de Epicuro incluye también la ayuda económica. Al fin y al cabo, ¿cómo podría reducir tu preocupación por caer en la pobreza extrema el hecho de tener amigos, si estos no contaran con los recursos necesarios para ayudarte en caso de emergencia? Sea como sea, lo importante para nosotros es que nuestras amistades pueden desempeñar un papel vital en nuestro bienestar tanto material como psicológico.

Hasta ahora nos hemos centrado en las ventajas prácticas y materiales que pueden aportar los amigos. Pero hay otra forma, mucho más sencilla, en la que obtenemos algo importante de esas relaciones. Lo que ganamos es el simple placer de pasar tiempo con personas de cuya compañía disfrutamos. Como todos sabemos, este placer puede revestir muchas formas, desde una animada sobremesa hasta ver la televisión juntos en silencio, y desde encuentros amorosos íntimos hasta reuniones multitudinarias de personas con ideas afines en festivales, acontecimientos deportivos y similares. Este tipo de placer psicológico es valioso por sí

mismo, y a menudo resulta mucho más satisfactorio que los placeres físicos del hedonismo puro y duro. Y lo mejor es que es gratuito. Saber que algunos de los mejores placeres que la vida puede ofrecernos no tienen coste alguno gracias a nuestros amigos solo puede aumentar nuestra sensación de autonomía y libertad. Todos los beneficios que se derivan de la amistad hicieron que Epicuro se saliera de su habitual sobriedad cuando, en un momento de exuberancia, escribió: «La amistad baila por el mundo llamándonos a despertar al reconocimiento de la alegría». De todas las cosas que contribuyen a nuestra felicidad, Epicuro insiste en que la más importante es la amistad.

5

¿Por qué estudiar la naturaleza?

Si la filosofía se ocupa principalmente de nuestra salud mental, ¿por qué Epicuro hizo tanto hincapié en el estudio de la naturaleza? Epicuro no se limitó a realizar estudios teóricos sobre el mundo natural, sino que escribió sobre él en profundidad. Su obra magna, *Sobre la naturaleza*, ocupaba treinta y siete libros. Esta obra ingente se perdió por entero hasta que, a mediados del siglo XVIII, se hizo un notable descubrimiento a la sombra del monte Vesubio. Las ciudades de Pompeya y Herculano quedaron sepultadas tras la famosa erupción del año 79 d. C. En Herculano, se excavaron mediante túneles los restos de una gran villa que contenía numerosos tesoros; entre ellos, una inmensa biblioteca de rollos de papiro. La villa, que se conoce en la actualidad con el nombre de Villa de los Papiros, fue probablemente el hogar de Lucio Calpurnio Pisón, suegro de Julio César.

Aunque había grandes esperanzas de que estos rollos de papiro chamuscados, que parecían trozos de carbón, pudieran contener obras maestras perdidas de la literatura clásica, hubo cierta decepción cuando resultó que muchos de los textos que se pudieron descifrar eran simplemente obras de filosofía epicúrea. Aun así, no se podía subestimar la importancia de los hallazgos. Lo que los primeros estudiosos encontraron fueron varios libros de *Sobre la naturaleza*, de Epicuro, antes perdidos, junto con toda una serie de obras de un epicúreo llamado Filodemo.

Filodemo era originario de Gádara, en la actual Jordania, no lejos del mar de Galilea. Nació en torno al año 110 a. C. Después de pasar su infancia en Gádara, Filodemo se marchó de su ciudad natal probablemente para estudiar, por lo que se dirigió primero a Alejandría y luego a Atenas. Allí estudió con Zenón de Sidón, que en aquel entonces era el máximo responsable del Jardín epicúreo. Por razones que no están del todo claras, Filodemo se fue de Atenas —quizá en la época del sitio de la ciudad por los romanos que provocó la destrucción del Jardín— y se instaló en Italia, en la zona del golfo de Nápoles, posiblemente tras una breve estancia en Roma. Es probable que trajera consigo copias

de textos epicúreos de Atenas, y se ha dicho que uno de los ejemplares de *Sobre la naturaleza* de Epicuro descubiertos en la Villa de los Papiros pertenecía originalmente al maestro de Filodemo, Zenón. Parece que Filodemo vivió el resto de su vida en la costa italiana. Durante siglos fue recordado como autor de breves epigramas, pero los descubrimientos de Herculano consolidaron su reputación como filósofo epicúreo destacado.

La tarea de recuperar los textos epicúreos de los rollos de papiro chamuscados ha sido, cuando menos, laboriosa. Los primeros arqueólogos ni siquiera los identificaron como rollos de papiro y quién sabe cuántos textos se perdieron, ya que algunos fueron arrojados al fuego, sin más. Otros eran tan frágiles que se desmenuzaban al tocarlos. Los primeros intentos de desenrollarlos acabaron más o menos todos ellos en la destrucción de los papiros. Se hicieron algunos progresos después de que el rey de Nápoles pidiera ayuda a la Biblioteca Vaticana, que envió a Antonio Piaggio para supervisar el proceso; los primeros textos recuperados se publicaron en 1793. John Hayter, un clérigo inglés enviado por el príncipe regente (el futuro Jorge IV), consiguió desenrollar unos doscientos papiros y transcribir su contenido legible antes de que los

rollos se desintegraran. Algunos de los dibujos de Hayter fueron enviados a Inglaterra y ahora son el único testimonio que tenemos de los textos antiguos que logró ver por unos instantes. Uno de esos textos, que solo se conserva gracias a un tenue dibujo a lápiz del siglo XIX, actualmente en una biblioteca de Oxford, es un breve resumen de la esencia de la filosofía epicúrea compuesto por Filodemo. Se conoce como el *tetrafarmakos* —el cuádruple remedio—, y dice así:

> *No temas a Dios,*
> *no te preocupes por la muerte.*
> *Lo bueno es fácil de conseguir,*
> *lo terrible es fácil de soportar.*

Los cuatro versos plasman las ideas clave de Epicuro sobre Dios, la muerte, el placer y el dolor, resumiendo el contenido de las cuatro primeras *Máximas capitales* de Epicuro. Ya hemos abordado las ideas de la segunda mitad de estas cuatro líneas, pero ¿qué pasa con la primera mitad, «No temas a Dios, / no te preocupes por la muerte»? Para los epicúreos, el temor a Dios y la preocupación por la muerte eran dos de las formas más comunes de ansiedad, y las que requerían un tratamiento más

urgente. En el próximo capítulo estudiaremos las reflexiones epicúreas sobre la muerte. Aquí nos centraremos en el temor a Dios.

La respuesta de Epicuro a este tipo de miedo comienza, quizá de forma inesperada, con el estudio de la meteorología. Epicuro escribió una carta entera sobre el tema a su amigo Pitocles. Desde luego, era un tema que le parecía de especial importancia, precisamente porque creía que ayudaría a promover una vida feliz. El estudio de estas cosas, escribió, no sirve más que para el cultivo de la serenidad. Para alcanzarla, tenemos que ver cómo son las cosas en realidad, en lugar de caer en meras conjeturas o prejuicios.

Todo lo que existe, sostiene Epicuro, está hecho de átomos, que conviven en un vacío infinito. Los átomos se unen para formar compuestos mayores mediante colisiones aleatorias. Así es como se formaron nuestro planeta y otros cuerpos celestes. Cuanto más comprendamos los procesos por los que se produjeron estas cosas, menos probable será que las atribuyamos a la acción de alguna deidad desconocida e imaginaria. Y Epicuro insiste en que la información que la gente ya tenía gracias a la observación aportaba pruebas suficientes para corroborar sus ideas. Es algo que debemos aceptar

porque, según Epicuro, «si uno choca con la propia evidencia, no hay forma de que llegue alguna vez a poder compartir la genuina imperturbabilidad». En sentido estricto, Epicuro tendría que decir que no tenía pruebas sensoriales directas de la existencia de los átomos, pero sostendría que la teoría atómica ofrecía, con mucho, la mejor explicación de las cosas que sí experimentamos a través de los sentidos, y por eso debemos aceptarla.

Después de haber examinado la formación de los cuerpos celestes, Epicuro se ocupa de cuestiones que corresponden a lo que hoy sería la meteorología: los truenos, los relámpagos, el granizo, la nieve, etcétera. Los truenos, señala, puede que sean producidos por el aire que circula por el interior de las nubes, aunque también pueden deberse a otras causas. Los relámpagos se originan por el frotamiento de los átomos en las nubes que produce fuego. O puede que se produzcan al estrujarse las nubes unas contra otras. Epicuro afirma con toda sinceridad que no lo sabe seguro y que no tiene respuestas para todo. Como haría un buen científico de hoy, se limita a plantear hipótesis que puedan explicar sus observaciones. Por ejemplo, tal vez los relámpagos lleguen antes que los truenos porque se mueven más rápido. La velocidad de la luz es mayor que la del sonido. Sus intentos de explicación suelen remitir a procesos que la gente ya entendía en otros contextos. El roce de dos palos puede producir fuego en las condiciones adecuadas, por lo que los relámpagos parecidos al fuego que se crean en las nubes también pueden ser producto de la fricción. Epicuro no lo sabía con certeza, pero estaba convencido de que la verdad residía en una explicación de este tipo. Desde luego, es mucho más verosímil que afirmar que el relámpago tiene su origen en el rayo de Zeus y que es un signo de la ira divina. Como dijo Epicuro, «también cabe que se formen los rayos de otras maneras varias. La única condición es que sea excluido el mito».

Así pues, el estudio de este tipo de fenómenos naturales puede ayudarnos a evitar explicaciones fantásticas sobre el origen de estas cosas. Epicuro se lo dice con toda claridad a su amigo:

> Ahora, Pitocles, recuerda toda esta doctrina, pues con ella escaparás en gran medida de explicaciones fantasmagóricas y podrás comprender las cuestiones afines a estas.

Todo esto podría hacernos pensar que Epicuro era una figura profundamente irreligiosa. A lo largo de

los siglos los epicúreos han sido tachados de ateos, y muchos de sus admiradores modernos se sienten atraídos por el epicureísmo porque, en efecto, lo consideran una filosofía atea. Pero Epicuro no negaba la existencia de los dioses. Lo que sí negaba es que desempeñaran un papel activo en la gestión cotidiana del universo. Una de las principales características de un ser divino, según Epicuro, es la felicidad, y esta es del todo incompatible con el estrés y la tensión de ser responsable de cualquier cosa, por no hablar del universo entero. Además, la felicidad no se compadece con la visión tradicional griega de los dioses como personajes vengativos y pendencieros.

Entonces, ¿cómo creía Epicuro que eran los dioses? Felices e inmortales. «Los dioses ciertamente existen, pues el conocimiento que de ellos tenemos es evidente. No son, sin embargo, tal como los considera el vulgo porque no los mantiene tal como los percibe», escribe. Y prosigue, como anticipándose a las críticas que cabría esperar a esta opinión:

> Y no es impío quien suprime los dioses del vulgo, sino quien atribuye a los dioses las opiniones del vulgo.

En última instancia, las opiniones del vulgo se reducen a suponer que los dioses son como la gente común y corriente, solo que más poderosos. Así, premian el buen comportamiento y castigan el malo; se enfadan, practican el engaño y tienen peleas familiares. Pero nada de eso puede ser cierto, afirma Epicuro, porque va en contra del estado de tranquila serenidad que él consideraba uno de los atributos fundamentales de todo ser divino.

¿Cómo eran los dioses epicúreos y dónde vivían? La insistencia de los epicúreos en la idea de que todo está compuesto de átomos apunta a que los dioses también son seres materiales compuestos de la misma sustancia que todo lo demás. Lucrecio dice que son «substancias tan sutiles» que «el sentido no puede percibirlas». Su hogar se encuentra más allá de los límites de nuestro mundo, del que están completamente desconectados. No hay que agradecerles haber creado el mundo, porque no lo hicieron. Según Lucrecio, unos conocimientos mínimos de geografía demuestran sin lugar a dudas que la Tierra no fue creada en nuestro beneficio, ya que «un ardor insufrible, un hielo eterno / casi dos partes roba a los mortales».

Así que los dioses existen, pero viven en su propio y sutil mundo, fuera del alcance del nuestro,

que ni crearon ni les interesa, sino que llevan una existencia de dichosa serenidad. Horacio resumió así la opinión de los epicúreos sobre los dioses:

> Sé que los dioses viven tranquilos en sus moradas, y que si la naturaleza ofrece algún fenómeno portentoso, no lo producen los sombríos dioses desde la bóveda celeste.

Todo esto puede sonar, como mínimo, a fantasía, sobre todo por parte de alguien que pretende dar una explicación naturalista del mundo físico. ¿Dónde están las pruebas? Por supuesto, Epicuro no tiene experiencia directa de estos seres tranquilos, pero los principios de su física le inclinaban a creer que debían existir en alguna parte. Porque si el universo es infinito —es decir, un vacío infinito que contiene un número infinito de átomos—, entonces en cualquier lugar puede existir cualquier combinación concebible de átomos. Hay una inmensa variedad de galaxias, sistemas solares y planetas, cada uno de ellos producto de una combinación ligeramente distinta de átomos. Uno de estos es la morada de los dioses epicúreos.

Con independencia de la opinión que tengamos al respecto, el principio rector de Epicuro siguió

siendo el objetivo de una vida tranquila y sosegada. Sus dioses no se interesan por los asuntos humanos, por lo que no hay que temer el castigo divino ni en esta vida ni en ninguna otra. Pero también ofrecen una imagen de serenidad a la que podemos aspirar. Los seres más elevados que existen en el universo epicúreo disfrutan de una vida pacífica y sin sobresaltos, y nosotros también podríamos disfrutarla.

Pocas personas se preocupan hoy en día por el vengativo rayo de Zeus; así pues, ¿qué nos enseña todo esto? La idea clave es que muchos de nuestros temores y preocupaciones se basan en información parcial y confusa sobre el funcionamiento del mundo. Estudiando la naturaleza podemos llegar a ver que todo lo que ocurre es el mero producto de procesos físicos de lo más corrientes, que funcionan solos. No hay tragedias, ni catástrofes, ni castigos; solo materia desapasionada en movimiento, que en sí misma no es nada a lo que se deba temer. Lo único verdaderamente malo es el dolor, para el que Epicuro tiene otros remedios.

6

No temas a la muerte

No sabemos exactamente cuándo ni cómo, pero sí que en algún momento moriremos. Este es, en muchos sentidos, el hecho más importante que existe. Nos define como seres mortales. Limita la cantidad de tiempo que tenemos, lo que otorga cierto carácter de urgencia a nuestros planes y proyectos. El hecho de no saber cuándo moriremos también puede producirnos ansiedad. Y luego está la cuestión de qué hay después, si es que hay algo.

El cuádruple remedio de Filodemo dice que no debemos preocuparnos por la muerte. El propio Epicuro fue aún más directo: «La muerte nada es para nosotros». Esto se convirtió en un tema central de la filosofía epicúrea, lo que indica que en la Antigüedad existía una auténtica preocupación por la muerte que había que abordar. Epicuro trató el tema en su *Carta a Meneceo*, Lucrecio añadió más

argumentos en su gran poema, mientras que Filodemo dedicó todo un tratado al tema, en cuatro libros.

Empecemos por Epicuro. Su idea central, como ya hemos visto, es que el placer es lo único bueno y el dolor lo único malo. Tanto el placer como el dolor son cosas que experimentamos a través de las sensaciones. Pero ¿qué es la muerte? Es la ausencia de sensaciones. Alguien que está muerto no experimenta nada, por definición. Si la muerte es la ausencia de sensación, entonces no contiene ni placer ni dolor, y por lo tanto no es ni buena ni mala. Si no es ni buena ni mala, sino la simple ausencia de toda sensación, entonces no es nada que valga la pena temer.

Parte del problema radica en nuestra incapacidad para asimilar la idea de nuestra inexistencia. Incluso dicho así resulta extraño: no puede ser «nuestra» inexistencia, porque ya no existiremos. Nunca *estaremos* muertos, porque después de morir *no estaremos* en absoluto. Quien se pregunta: «¿Qué será de mí cuando muera?» no comprende que después de la muerte no hay ningún «mí». Se acabó; la muerte es el fin de todo. Si hay algún tipo de existencia *post mortem*, eso solo significa que el evento que ahora llamamos muerte no es realmente

la muerte, sino solo un momento de transformación de nuestra existencia continua como seres conscientes. Pero a Epicuro estas ideas no le interesaban, sino que creía que somos seres materiales, hechos de átomos físicos, y que cuando nuestros cuerpos mueren y sus átomos se dispersan es el fin. Cuando eso ocurre, no hay ningún *yo* que experimente nada, y no experimentar nada no es ni bueno ni malo porque no implica ni placer ni dolor. Pero, una vez más, estamos atrapados en un lenguaje extraño: ¿tiene sentido decir «no experimentar nada» cuando no hay nadie que lo experimente?

Según Epicuro, comprender esta idea clave hará de inmediato que nuestra vida sea más agradable:

> Nada temible hay, en efecto, en el vivir para quien ha comprendido de veras que nada temible hay en el no vivir.

El argumento de Epicuro es como sigue. ¿Qué es lo que realmente temes en la vida? Tal vez sea el hambre, la pobreza, la enfermedad, la violencia. Tal vez sea algo que crees que te hará daño y, llevado al extremo, puede incluso matarte. En parte es un miedo bastante natural al dolor físico, pero también es, en última instancia, miedo a la muerte.

Pero si la muerte no es nada que temer, por las razones ya expuestas, entonces tampoco merece la pena temer ninguna de estas cosas. ¿Qué es lo peor que te puede pasar en vida? Que te mueras. Pero si ya no vale la pena preocuparse por eso, entonces ninguna de estas otras cosas debería preocuparnos tampoco, o, desde luego, no tanto como lo hacen a menudo.

En este punto, un escéptico podría decir que nuestro miedo a estas cosas —el hambre, la enfermedad, la violencia, incluso la propia muerte— se debe en gran parte al dolor que las acompaña. Incluso si la muerte entendida como inexistencia no es algo que deba preocuparnos, sí que podemos estar profundamente preocupados por el sufrimiento que demasiado a menudo acompaña al proceso de morir. Epicuro lo reconocería, por supuesto, ya que para él el dolor es lo único verdaderamente malo. Entonces, ¿cómo respondería a este tipo de preocupación?

Creo que respondería de dos maneras. La primera sería decir, como hemos visto antes, que el dolor físico se divide en dos grandes tipos: suele ser o bien leve o bien de corta duración. El dolor leve y continuado, aunque no sea deseable, puede soportarse, y muchos de nosotros lo toleramos sin demasiadas

quejas. El dolor intenso, según Epicuro, suele ser de corta duración. Si es en verdad intenso y se prolonga durante un tiempo, probablemente indica que se trata de algo que nos va a matar, lo que lo lleva a su propio fin natural. En cualquier caso, el dolor que sufrimos suele estar compensado por los distintos placeres que experimentamos al mismo tiempo, aunque a menudo subestimemos su número.

La segunda respuesta sería decir que, aunque el dolor físico es realmente malo, no lo es tanto como el psicológico. El miedo a la muerte puede pesar mucho más que el dolor asociado a una enfermedad terminal, señalaría Epicuro, y es probable que eso sea cierto en nuestro caso, gracias a que tenemos a nuestra disposición los cuidados paliativos modernos. Lo mismo ocurre con el hambre: la gente puede sobrellevar sin gran dificultad el dolor del hambre durante un corto periodo de tiempo, como atestiguan las experiencias de quienes ayunan o hacen dieta, pero el miedo a no poder alimentarse en absoluto en momentos de necesidad es mucho más difícil de ignorar. El dolor físico es relativamente fácil de sobrellevar; es el dolor psicológico el que resulta mucho más difícil de manejar.

Los argumentos de Epicuro de por qué la muerte no debe preocuparnos los repite Lucrecio, quien

también subraya que el miedo a la muerte suele producirse por no comprender realmente que al morir ya no existimos. Solo podemos sufrir si existimos, y la muerte es la no existencia. Como dice Lucrecio:

> [...] *ni desgraciado*
> *se puede hacer el hombre que no existe:*
> *y aquel a quien robó la eterna muerte*
> *una vida mortal, se halla lo mismo*
> *que si nunca jamás nacido hubiera.*

Lucrecio también observa que somos completamente indiferentes al hecho de que no existíamos antes de nacer. En realidad, durante la mayor parte de la historia del planeta —por no hablar del universo— no existíamos, y esta certeza apenas nos quita el sueño. Lucrecio comenta que, siendo así, está claro que nuestra no existencia no nos supone un problema en sí misma. Pero si la no existencia antes del nacimiento no es un problema, ¿por qué nos preocupa la no existencia después de la muerte?

Uno de los motivos por los que nos puede preocupar más nuestra no existencia después de la muerte es que nos arrebata nuestra vida presente y todas las oportunidades que conlleva. Yo no me

perdí nada por no estar vivo el año anterior a mi nacimiento, ya que, si hubiera nacido un año antes, habría sido una persona diferente. Pero hay un sinfín de cosas que podría hacer el año posterior a mi muerte, de haber vivido un poco más. En otras palabras, aunque aceptara el argumento de Epicuro de que la muerte no debería preocuparme, podría seguir preocupándome, y mucho, la duración de mi vida. Quizá no me inquiete un futuro estado abstracto de no existencia que jamás podré experimentar, pero sí me angustie la idea de morir la próxima semana en lugar de dentro de treinta o cuarenta años: ¡todas esas décadas adicionales, llenas de placeres a la espera de que los disfrutemos!

Esta inquietud no les pasó por alto a los antiguos epicúreos. La encontramos en el tratado de Filodemo *Sobre la muerte*, una extensa obra en cuatro libros, de la que hemos recuperado fragmentos de los papiros chamuscados de Herculano. Lo más importante de la vida, según Filodemo, es la calidad, no la cantidad. Hay un sinfín de casos en los que una vida larga puede no ser ningún don, si, por ejemplo, es particularmente desgraciada. La idea de que una vida más larga es por sistema mejor que una más corta es demasiado simplista. Para matizarla, Filodemo se basó en el concepto epicúreo de

los distintos tipos de placer. El objetivo, como se recordará, es alcanzar un estado de placer estático, la satisfacción de no tener hambre. Este tipo de placer es completo y no puede mejorarse añadiendo más placer activo. Cuando alguien ha alcanzado el estado de satisfacción, no hay nada que pueda mejorarlo: las cosas son todo lo perfectas que pueden ser. Ahora bien, que el estado de satisfacción dure cinco minutos o cincuenta años no supone una diferencia significativa, ya que todo lo que podemos disfrutar es la satisfacción en el momento presente. Como es algo cualitativo, no cuantitativo, el tiempo que dure no añade nada a la experiencia, en el sentido de que no hace que nuestra experiencia en el momento presente sea mejor de lo que ya es. Si puedes alcanzar este tipo de satisfacción aquí y ahora, entonces tu vida está todo lo completa posible, con independencia de cuánto dure. Podemos, escribió Filodemo, «aprovechar el día como si fuera la eternidad». O, como dijo el propio Epicuro: «Un tiempo ilimitado y un tiempo limitado contienen igual placer, si uno mide los límites de este mediante la reflexión». En lugar de malgastar nuestras energías mentales preocupándonos por lo que ocurrirá en la muerte, por la duración de nuestra vida o por lo que nos podemos perder, la lección

de Epicuro es que debemos centrarnos en disfrutar de la vida que tenemos, que solo podemos vivir en el momento presente. Como dijo Horacio, deberíamos «aprovechar el día» (*carpe diem*) y pasar menos tiempo preocupándonos por el mañana. Pero la última palabra la debe tener el propio Epicuro y esta poderosa llamada de atención:

> Nacemos una sola vez y dos no nos es dado nacer, y es preciso que la eternidad no nos acompañe ya. Pero tú, que no eres dueño del día de mañana, retrasas tu felicidad y, mientras tanto, la vida se va perdiendo lentamente por ese retraso, y todos y cada uno de nosotros, aunque por nuestras ocupaciones no tengamos tiempo para ello, morimos.

7

Explicarlo todo

Hemos aludido un par de veces al hecho de que Epicuro era atomista. En realidad, el atomismo era la base de toda su filosofía. Se trata de una teoría increíblemente sencilla y elegante que pretende explicarlo literalmente todo: no solo sobre los cuerpos físicos, sino también sobre las mentes, el mecanismo de la percepción, el origen del orden generado a partir del caos y el auge y la decadencia de las civilizaciones. Todo ello se expone en el magnífico poema de Lucrecio *Sobre la naturaleza de las cosas*. Como ya hemos visto, sabemos muy poco sobre el propio Lucrecio, salvo que vivió en el siglo I a.C. y que tal vez formara parte de una comunidad de epicúreos de la zona del golfo de Nápoles, entre los que se encontraban Filodemo y quizá Virgilio.

Su poema sobrevivió a la Edad Media en contadísimos ejemplares. Tras siglos en el olvido, salió de

la oscuridad en el siglo xv cuando el secretario pontificio y cazador de libros Poggio Bracciolini descubrió una copia en un monasterio del sur de Alemania. Rápidamente se la hizo llegar a un amigo de Florencia, quien encargó nuevas copias que circularon y contribuyeron al floreciente interés por el epicureísmo durante el Renacimiento. Por desgracia, el manuscrito encontrado por Poggio se ha perdido, pero se conservan otras dos copias antiguas, ambas del siglo ix, hoy en la biblioteca de la Universidad de Leiden.

Se trata de una obra extraña en muchos aspectos: un poema dirigido a una diosa que luego ofrece un relato completamente naturalista de, bueno, todo. Gracias a la recuperación de fragmentos de *Sobre la naturaleza* de Epicuro contenidos en los papiros de Herculano, los estudiosos han demostrado que Lucrecio siguió al pie de la letra el texto de Epicuro para producir un relato fiel de sus ideas, vertidas en verso latino. Lucrecio nos ofrece una exposición completa del atomismo epicúreo, que se basaba en el atomismo previo del filósofo griego Demócrito. La idea básica es que todo lo que existe está compuesto por átomos —los bloques de construcción de la naturaleza— que se mueven en un vacío infinito. Lucrecio lo expresa así:

Los homogéneos átomos se juntan,
desenvolviose el mundo y se formaron
sus vastos miembros, y sus grandes partes
de toda especie de átomos se hicieron:
la discordia que había en los principios
turbaba y confundía grandemente
los intervalos, direcciones, lazos,
las pesadeces, fuerzas impulsivas,
combinaciones, y los movimientos
a causa de sus formas diferentes,
y por la variedad de sus figuras
no podrían así quedar unidos.

Se creía que los átomos eran indestructibles (*atomos* significa literalmente «indivisible»), que ni se creaban ni se destruían, y poseían una gran variedad de formas, lo que permitía explicar la variedad de elementos físicos de la naturaleza. Además, tenían peso, pero no color, sabor u olor, que son el producto de las interacciones entre nuestros órganos sensoriales y los átomos que se desprenden de los objetos.

Lucrecio no duda en explicar todos los aspectos de la vida humana a partir de las interacciones atómicas. Ya hemos visto que insiste en que la muerte, entendida como la destrucción de nuestra disposi-

ción atómica actual, es nuestro fin. Nuestra vida mental y nuestras sensaciones también pueden explicarse simplemente a partir de movimientos de átomos, tal y como los filósofos materialistas siguen intentando hacer hoy en día. Los diferentes sabores y olores, por ejemplo, pueden explicarse por las diferentes texturas de los átomos de distintas formas. Así, comenta Lucrecio, «cuando los mismos alimentos / gustan a un animal, y al otro amargan, / es porque fácilmente se insinúa / jugo en el paladar de los primeros / bajo una forma lisa y redondeada, / y al contrario, lastima la garganta / de los otros, por ser muy escabroso». Esto también puede explicar por qué algunas plantas pueden ser venenosas para los humanos pero no para otros animales, y por qué las cosas a veces huelen distinto cuando estamos enfermos. Aunque Lucrecio no hubiera resuelto todos los detalles, tenía claro que el atomismo podría ofrecer algún día una explicación completa de todos los aspectos de nuestra existencia.

Para hacerse una idea de las ambiciones intelectuales de Lucrecio, merece la pena centrarse en la historia del universo que relata, desde la formación del cosmos, pasando por los orígenes de la vida en la Tierra, hasta el auge y la decadencia de las civilizaciones humanas. El tema recurrente a lo largo de su relato es que todo, por grande o pequeño que sea, está sujeto a la creación y la destrucción. Aunque se creía que los átomos en sí eran indestructibles, todo lo que está hecho de ellos es mutable y en algún momento se romperá. Incluso la tierra y el cielo, comenta Lucrecio, aparecieron en un momento dado y acabarán destruyéndose. Todo se encuentra en un estado de flujo perpetuo, producto de un movimiento atómico sin fin. Incluso el sol, adorado por algunos como un dios, se desvanece lentamente con cada rayo de luz, «menguando siempre una llamarada tras otra, sin una esencia perenne que el tiempo no altere».

Del mismo modo que todo es mutable y acabará destruyéndose, todo tuvo que ser creado en algún momento. Lucrecio insinúa que nuestro mundo es una creación relativamente reciente, a partir de colisiones fortuitas e imprevistas de átomos, durante las cuales la tierra y el aire se separaron debido a su diferente peso para configurar el planeta y la atmósfera; un proceso que intenta explicar así:

Y cuanto más la tierra cada día
abierta por la misma superficie,
estaba recogida y condensada

y más metida hacia su propio centro
por la acción repetida de los fuegos
del éter, y del Sol por todos lados,
más el sudor salado se exprimía
de su cuerpo, y los mares aumentaba
con sus emanaciones; [...]
De esta manera el orbe condensado
a la vez adquirió peso y firmeza.

Aunque todo esto no sean más que especulaciones, la modernidad del relato de Lucrecio a veces resulta inquietante. Pero Lucrecio también es muy consciente de los límites de su conocimiento, y en un momento dado esboza una serie de explicaciones plausibles para los movimientos de los astros y los eclipses, tras lo cual concluye, sin más, que «es difícil explicar el cómo / en nuestro mundo pasan estas cosas». A veces se equivoca completa e inevitablemente, como cuando afirma que el sol es del tamaño que vemos, pero las teorías actuales sobre el nacimiento y la destrucción de las estrellas y los planetas las anticipó, aunque de forma burda, nuestro poeta epicúreo hace dos mil años. Si el poema de Lucrecio se basa efectivamente en *Sobre la naturaleza* de Epicuro, el mérito debería reconocérsele al propio Epicuro.

Tras la formación del planeta, surge la vida en la Tierra, empezando por la vegetación y luego la aparición de los animales. En esos primeros tiempos de la historia de la Tierra, Lucrecio comenta que «fue preciso perecieran / muchas especies». Las que sobrevivieron lo hicieron «por la astucia, o fuerza, o ligereza». Las que carecían de tales ventajas «a otros servían de seguro pasto». En resumen, lo que describe es la supervivencia del más apto. El carácter fortuito y contingente del desarrollo de las especies animales no es, por supuesto, más que un eco de los movimientos atómicos aleatorios que subyacen a estos procesos a mayor escala.

Entre los animales prehistóricos se encontraban los primeros humanos, mucho más resistentes que los actuales, que vivían de forma nómada como bestias salvajes. Todavía no sabían utilizar el fuego. Lucrecio pasa a describir los orígenes de la civilización humana: los humanos empezaron a construir cabañas, a vestirse con pieles, a aprovechar el fuego, a formar unidades familiares y a establecer alianzas para protegerse mutuamente; sin esto,

la raza humana fuera destruida
enteramente ya desde aquel tiempo;
no se hubiera hasta ahora propagado.

A continuación se desarrolló el lenguaje, seguido de las ciudades, la propiedad privada y el estado de derecho. En un intento de comprender el mundo en el que vivían, en particular los fenómenos celestes, la gente creó imágenes de seres divinos, a lo que pronto siguió la religión organizada.

Un momento importante en la historia de la humanidad fue el descubrimiento del cobre y el hierro. Lucrecio se aventura a conjeturar cómo los humanos primitivos aprovecharon por primera vez el poder del fuego para fundir el metal. Pero lo importante es que no hay ningún mito en el que Prometeo tuviera que robar el fuego a los dioses. Todo puede explicarse de forma natural. Las artes humanas se desarrollaron gradualmente a lo largo del tiempo; los primeros seres humanos avanzaron a tientas mediante el ensayo, el error y la experiencia. Las bellas artes tampoco necesitaron inspiración divina: el canto de los pájaros inspiró el canto humano, mientras que el viento que soplaba entre las cañas inspiró la creación de los primeros instrumentos musicales.

Una de las lecciones que Lucrecio extrae de su intento de esbozar la historia del desarrollo humano es la contingencia y la arbitrariedad de la parafernalia de su propia época:

Porque entonces las pieles, ahora el oro
y púrpura ejercitan a los hombres
con zozobras, combates y fatigas.

El deseo primitivo de tener pieles para calentarse era, desde el punto de vista de Epicuro, totalmente natural y necesario. El problema es que en Roma hemos trasladado ese deseo a las togas de púrpura y oro de los generales, los cónsules y, más tarde, el emperador, creyéndolas también esenciales, cuando en realidad son innecesarias. Por culpa de este error,

[...] *en vano se afana el hombre siempre*
y de continuo se atormenta en vano,
y en cuidados superfluos gasta el tiempo,
porque no pone límite al deseo,
y porque no conoce hasta qué punto
el placer verdadero va creciendo.

Como vemos, las enseñanzas prácticas nunca están lejos del relato de Lucrecio sobre el origen y el desarrollo de la civilización humana, que cumple eficazmente con varios objetivos epicúreos a la vez: elimina las explicaciones sobrenaturales superfluas y pone de relieve de dónde procede la parafernalia de

la civilización moderna, subrayando así su contingencia. Al hacerlo, nos recuerda qué fue lo que se creó para satisfacer las necesidades humanas reales y qué cosas son meros adornos innecesarios. Para que sus lectores no lo olviden, Lucrecio inserta regularmente recordatorios de que este poema que combina cosmología y antropología, en el fondo, ofrece lecciones sobre cómo vivir:

> *Si la sola razón nos gobernase,*
> *la suprema riqueza consistiera*
> *en ser el hombre igual y moderado.*

Esto nos remite a las ideas centrales del epicureísmo: la vida sencilla y la serenidad. La lección que hay que extraer de Lucrecio es que, para conseguir estas cosas, debemos comprender el funcionamiento del mundo desde una perspectiva desapasionada y científica. Solo entonces podremos saber lo que realmente necesitamos para vivir bien y cómo escapar de los miedos irracionales que demasiado a menudo nos perturban.

EPÍLOGO

Epicuro, como todo el mundo, tuvo que acabar enfrentándose a su propia muerte. Las fuentes antiguas informan de que las últimas etapas de su vida estuvieron marcadas por la enfermedad y el dolor intenso. Para alguien que consideraba el dolor como algo realmente negativo, sin duda tuvo que ser un proceso muy duro, sin contar con el consuelo de un más allá y sin una moral elevada; solo la realidad de un dolor físico intenso. Sin embargo, los autores de la Antigüedad nos han dejado la imagen de alguien sereno ante el sufrimiento físico, por no hablar de la inminencia del propio fin. Ya hemos visto que la muerte en sí no le preocupaba, pero el dolor de morir era otra cosa. ¿Cómo lo afrontó? Nos lo cuenta ni más ni menos que el propio Epicuro, en una breve carta a su amigo y discípulo Idomeneo, en la que le dice:

> Hallándonos en el feliz y último día de vida, y aun ya muriendo, os escribimos así: tanto es el dolor que nos causan la estranguria y la disentería que parece no puede ser ya mayor su vehemencia. No obstante, se compensa de algún modo con el recuerdo de nuestros inventos y raciocinios.

Los recuerdos felices de los placeres pasados con un buen amigo fueron suficientes para que Epicuro superara las molestias físicas de su enfermedad en las últimas horas. Los compañeros que presenciaron cómo sobrellevó sus últimos días quedaron evidentemente impresionados, dados los homenajes que le rindieron tras su muerte. La celebración del aniversario del nacimiento de Epicuro y la erección de estatuas con su imagen sugieren que los primeros epicúreos admiraban al hombre tanto como sus enseñanzas. Aunque el epicureísmo desapareció durante gran parte de la Edad Media, en el siglo xv se redescubrieron tanto las cartas como los dichos de Epicuro, recogidos por Diógenes Laercio, al igual que la obra de Lucrecio *Sobre la naturaleza de las cosas*. Los manuscritos de Diógenes Laercio fueron llevados a Italia desde Bizancio y traducidos al latín por el monje Ambrogio Traversari. Desde entonces, la filosofía epicúrea ha encontrado admiradores con cierta regularidad, especialmente durante la revolución científica del siglo xvii, que se basó en el atomismo epicúreo. A pesar de la fama de sensual y ateo del epicureísmo, el sacerdote católico Pierre Gassendi lo defendió, revisando su atomismo y hedonismo con el fin de hacerlo aceptable para el público cristiano del siglo xvii. Encontró un admirador muy diferente en el joven Karl Marx, que escribió su tesis doctoral sobre la filosofía epicúrea. Marx, que admiraba el racionalismo y el materialismo de Epicuro, así como la polémica contra la superstición, escribió:

> La filosofía, mientras una gota de sangre haga latir su corazón absolutamente libre y dominador del mundo, declarará a sus adversarios junto con Epicuro: «No es impío aquel que desprecia a los dioses del vulgo, sino quien se adhiere a la idea que la multitud se forma de los dioses».

Ya en la actualidad, la gente se siente atraída por el epicureísmo por varias razones, entre las que destaca la forma en que encaja a la perfección con nuestra concepción moderna y científica del mundo. Pero con independencia de lo mucho o poco que se comparta la filosofía epicúrea, muchas de las cues-

tiones que los antiguos epicúreos abordaron son tan relevantes hoy como cuando se plantearon por primera vez en un jardín particular en las afueras de la antigua Atenas.

NOTAS*

PRÓLOGO

Goethe se refiere a las personas de temperamento medio epicúreo y medio estoico en *Characteristics of Goethe*, Londres, 1833, vol. 1, p. 99. Albert Ellis menciona a

* Para las citas de los textos que aparecen en el libro se han utilizado las siguientes ediciones en castellano: Epicuro, *Obras completas*, edición y traducción de José Vara, Madrid, Cátedra, 2012; Carlos García Gual, ed. y trad., *El sabio camino hacia la felicidad. Diógenes de Enoanda y el gran mural epicúreo*, Barcelona, Ariel, 2016; Tito Lucrecio Caro, *Sobre la naturaleza de las cosas*, traducción de José Marchena, Madrid, Librería de Hernando y Compañía, 1918, disponible en línea en <https://es.wikisource.org/wiki/Sobre_la_naturaleza_de_las_cosas>; Horacio, *Sátiras y epístolas*, traducción de Germán Salinas, Madrid, Perlado y Páez, 1909; *Virgilio en verso castellano: Bucólicas. Geórgicas. Eneida*, traducción de Aurelio Espinosa Pólit, México D.F., Jus, 1961, disponible en línea en <http://media.cervantesvirtual.com/s3/BVMC_OBRAS/44f/be0/6c7/358/11e/1b1/fb0/016/3eb/f5e/63/mimes/44fbe06c-7358-11e 1-b1fb-00163ebf5e63.pdf>; Diógenes Laercio, *Vidas, opiniones y sentencias de los filósofos más ilustres*, traducción de José Ortiz y Sanz (1792), disponible en línea en <https://www.e-torredebabel.com/Biblioteca/Diogenes-Laercio/Vida-Filosofos-Ilustres-Epicuro.htm>; Carlos [*sic*] Marx, *Diferencia de la filosofía de la naturaleza en Demócrito y en Epicuro*, Madrid, Ayuso, 1971. *(N. del T.)*

Epicuro en muchos de sus escritos, como en el libro que coescribió con Robert Harper, *A Guide to Rational Living*, Chatsworth (California), Wilshire, 1997, p. 5.

1. LA FILOSOFÍA COMO TERAPIA

«Vana es la palabra...» figura en la *Carta a Marcela* de Porfirio, 31. Los detalles biográficos sobre Epicuro se han obtenido de su biografía en Diógenes Laercio, 10.1-29. Plinio el Viejo menciona las prácticas de los epicúreos romanos en su *Historia natural*, 35.2.5. Las citas de Diógenes de Enoanda proceden del fr. 3 de M. F. Smith, *Diogenes of Oinoanda: The Epicurean Inscription*, Nápoles, Bibliopolis, 1993. «Nadie por ser joven dude...» y la cita posterior son de la *Carta a Meneceo*, 122. Albert Ellis relaciona epicureísmo, estoicismo y budismo en Windy Dryden (ed.), *Rational Emotive Behaviour Therapy: A Reader*, Londres, Sage, 1995, pp. 1-2. Sobre Memio y las ruinas de la casa de Epicuro, véase la carta de Cicerón a Memio en sus *Epístolas o cartas* (*Fam.* 13.1). «Preciso es que nosotros desterremos...» es de Lucrecio, 1.146-148 (y se repite en 2.59-61, 3.91-93, 6.39-41). Los versos de Virgilio («Feliz quien del misterio...») pertenecen a las *Geórgicas*, 2.490-492.

2. EL CAMINO DE LA SERENIDAD

El comentario de Horacio («como puerco que soy...») se encuentra en sus *Epístolas* (*Ep.* 1.4). Pueden hallarse críticas antiguas de Epicuro en Diógenes Laercio, 10.6-7. La cita de Epicuro «No se acrecienta el placer...» es la «Máxima capital» 18, mientras que «pero las cosas que producen ciertos placeres...» es la «Máxima capital» 8. El comentario de Horacio «el sumo placer...» aparece en *Sátiras*, 2.2.19-20; «sino un cálculo prudente...» procede de la *Carta a Meneceo*, 132; «Así pues, estas cosas...» es de la *Carta a Meneceo*, 135.

3. ¿QUÉ NECESITAS?

Las reflexiones de Epicuro sobre los distintos tipos de deseo se encuentran en su *Carta a Meneceo*, 127-128. La cita de Horacio «Sin embargo, no es poca la gente...» es de las *Sátiras*, 1.1.61-63; «¿O acaso lo que te gusta...» es de la misma obra, 1.1.76-78. «La riqueza acorde con la naturaleza...» es la «Máxima capital» 15; «Quien es consciente...» es la «Máxima capital» 21. El comentario de Epicuro «nada es suficiente para alguien...» es la «Sentencia vaticana» 68. La idea de subsistir a base de pan y agua figura en Diógenes Laercio,

10.11, mientras que «sabe mejor cómo compartir...» es la «Sentencia vaticana» 44. «Ya que la adquisición de riquezas...» es la «Sentencia vaticana» 67.

4. LOS PLACERES DE LA AMISTAD

Las reflexiones de Epicuro sobre la amistad se conservan en las *Sentencias vaticanas*. El comentario sobre la ayuda y la confianza se encuentra en la «Sentencia vaticana» 34; el riesgo de convertir la amistad en una transacción comercial se expone en la «Sentencia vaticana» 39. Los comentarios de Horacio sobre la amistad están en las *Sátiras*, 1.3; «El amigo tolerante...», en 1.3.139-141. «La amistad baila...» es la «Sentencia vaticana» 52.

5. ¿POR QUÉ ESTUDIAR LA NATURALEZA?

Epicuro escribió «si uno choca con la propia evidencia...» en la *Carta a Pitocles (Ep. Pyth)*, 96, y «también cabe...» en *Ep. Pyth.*, 104. «Ahora, Pitocles, recuerda...» es de *Ep. Pyth.*, 116. «Los dioses ciertamente existen...» procede de la *Carta a Meneceo*, 123, al igual que «Y no es impío...». Los comentarios de Lucrecio

sobre los dioses se leen en 5.146-155; «un ardor insufrible...» se encuentra en 5.204-205. La cita de Horacio «Sé que los dioses...» procede de sus *Sátiras*, 1.5.101-103.

6. NO TEMAS A LA MUERTE

Las reflexiones de Epicuro sobre la muerte se encuentran en su *Carta a Meneceo*, 124-127; «Nada temible hay...» procede de *Carta a Meneceo*, 125. La cita de Lucrecio «ni desgraciado se puede hacer...» la vemos en 3.867-868. Filodemo escribió «aprovechar el día» en *Sobre la muerte*, 38.18-19. La frase de Epicuro «Un tiempo ilimitado...» es la «Máxima capital» 19. El *carpe diem* de Horacio aparece en *Odas*, 1.11. La cita de Epicuro «Nacemos una sola vez...» es la «Sentencia vaticana» 14.

7. EXPLICARLO TODO

La mayoría de los fragmentos de Lucrecio de este capítulo proceden del libro v de *Sobre la naturaleza de las cosas*. «Los homogéneos átomos...» es 5.187-190. «Cuando los mismos alimentos...», 4.658-662. La des-

trucción de la tierra y del cielo se menciona en 5.245-246, mientras que «menguando siempre...» corresponde a 5.304-305 (ligeramente modificado). «Y cuánto más la tierra...» está sacado de 5.483-486 y «es difícil explicar...», de 5.532-533. Los versos en los que se habla de las «muchas especies» y el «seguro pasto» son 5.855-877; «la raza humana...» se encuentra en 5.1.026-1.027; «Porque entonces las pieles...», en 5.1.423-1.424; «en vano se afana el hombre...» corresponde a 5.1.430-1.432; «Si la sola razón...» procede de 5.1.117-1.119.

EPÍLOGO

La carta de Epicuro a Idomeneo se halla en Diógenes Laercio, 10.22. Para un estudio más amplio de la recepción posterior del epicureísmo, véase H. Jones, *The Epicurean Tradition*, Londres, Routledge, 1989, y C. Wilson, *Epicureanism at the Origins of Modernity*, Oxford, Clarendon Press, 2008. La tesis doctoral de Marx se encuentra en el volumen 1 de K. Marx y F. Engels, *Collected Works*, Londres, Lawrence & Wishart, 1975; la cita está sacada de la p. 30.

LECTURAS ADICIONALES

Las tres cartas de Epicuro, el compendio de sus *Máximas capitales* y una biografía antigua del mismo se encuentran en el libro x de las *Vidas, opiniones y sentencias de los filósofos más ilustres,* de Diógenes Laercio. Gran parte de los textos mencionados, junto con algunas de las *Sentencias vaticanas*, pueden leerse traducidos al inglés en Epicuro, *The Art of Happiness*, trad. de G. K. Strodach, Penguin, 2012. Otra recopilación de textos epicúreos digna de mención es *The Epicurus Reader*, a cargo de Brad Inwood y L. P. Gerson, Hackett, 1994.*

El gran poema de Lucrecio se ha traducido al inglés en numerosas ocasiones. Hay una traducción ya antigua en prosa publicada en 1951 por Penguin,

* Todos los textos mencionados pueden leerse en español en Epicuro, *Obras completas*, edición y traducción de José Vara, Madrid, Cátedra, 2012. *(N. del T.)*

obra de R. E. Latham, así como otra más reciente en pareados: Lucrecio, *On the Nature of Things*, trad. de A. E. Stallings, Penguin, 2007.* La historia de su redescubrimiento durante el Renacimiento se cuenta en S. Greenblatt, *The Swerve: How the Renaissance Began*, The Bodley Head, 2011. [Hay trad. cast.: *El giro. De cómo un manuscrito olvidado contribuyó a crear el mundo moderno*, Barcelona, Crítica, 2014.]

Actualmente existen varias traducciones de las obras de Filodemo al inglés; entre ellas, *On Death*, trad. de W. B. Henry, Society of Biblical Literature, 2009.** Para un estudio ilustrado excelente sobre los papiros de Herculano, véase D. Sider, *The Library of the Villa dei Papiri at Herculaneum*, Getty Publications, 2005.

Las *Sátiras* de Horacio están traducidas al inglés por N. Rudd junto con sus *Epístolas* y las *Sátiras* de Persio en edición de Penguin, 1979.*** So-

* En español, la primera traducción de Lucrecio impresa es la de José Marchena (1791), en endecasílabos blancos, repetidamente reeditada y disponible en línea en <https://es.wikisource.org/wiki/Sobre_la_naturaleza_de_las_cosas>. Más reciente es la edición crítica con traducción en hexámetros de Agustín García Calvo, *De rerum natura. De la realidad*, Zamora, Lucina, 1997, 2.ª edición corregida, 2019. *(N. del T.)*

** En castellano solo puede leerse Filodemo de Gádara, *Poesía y filosofía en la villa de los papiros. Epigramas y De Poematis V*, traducción de Salvador Mas, Madrid, Biblioteca Nueva, 2017. *(N. del T.)*

*** En castellano puede leerse Horacio, *Sátiras. Epístolas. Arte poética*, edición y traducción de José Luis Moralejo, Madrid, Gredos, 2019. *(N. del T.)*

bre el epicureísmo en Horacio, véase S. Yona, *Epicurean Ethics in Horace*, Oxford University Press, 2018.

La reconstrucción y traducción de la inscripción que mandó grabar Diógenes de Enoanda se encuentra en M. F. Smith, *Diogenes of Oinoanda: The Epicurean Inscription*, Bibliopolis, 1993.*

Para un estudio más exhaustivo de la filosofía epicúrea, véanse T. O'Keefe, *Epicureanism*, Acumen-University of California Press, 2010; C. Wilson, *Epicureanism: A Very Short Introduction*, Oxford University Press, 2015, y, en el marco filosófico general de la época, John Sellars, *Hellenistic Philosophy*, Oxford University Press, 2018.**

Los aspectos terapéuticos del epicureísmo se abordan en M. Nussbaum, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, Princeton University Press, 1994 [hay trad. cast.: *La terapia del deseo: teoría y práctica en la ética helenística*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2013] y en el capítulo de V. Tsouna, «Epicurean Therapeutic Strategies», en J. Warren (ed.), *The Cambridge Companion to*

* La inscripción entera, junto con una antología de textos epicúreos y un estudio previo pueden leerse en Carlos García Gual, ed. y trad., *El sabio camino hacia la felicidad. Diógenes de Enoanda y el gran mural epicúreo*, Barcelona, Ariel, 2016. *(N. del T.)*

** El estudio de referencia sobre el tema en español es Emilio Lledó, *El epicureísmo*, Madrid, Taurus, 2011. *(N. del T.)*

Epicureanism, Cambridge University Press, 2009. Para un estudio de las enseñanzas que puede aportarnos hoy el epicureísmo, véase C. Wilson, *How to Be an Epicurean*, Basic Books, 2019.

ÍNDICE ALFABÉTICO

Alejandría, 64
amistad, 17, 51-59
angustia, 31, 47
ansiedad, 12, 20, 35, 47, 66, 77
ascetismo, 46
ataraxia, 10, 32
ateísmo, 10, 70
Atenas, 15, 16, 17, 51, 57, 64, 65, 102
átomos, atomismo, 21, 22, 67, 68, 71, 72, 79, 89, 90-93, 101

Bracciolini, Poggio, 90
Bruto, 24
Buda, budismo, 17, 20

cálculo hedonista, 33
carpe diem, 85
Casio, 24
César, Julio, 24, 63
círculo vicioso del hedonismo, 43
contrato social, teoría del, 56
cuádruple remedio, 10, 66, 77

Demócrito, 90
deseo, tipos de, 41-43
Diógenes de Enoanda, 18-19, 104
Diógenes Laercio, 100, 104, 105, 108

Dios, dioses, 36, 66, 67, 70-73
dolor, tipos de, 31, 80

Ellis, Albert, 12, 20, 103
Epicteto, 12
Epicuro, *passim*
  cartas, 35, 36, 67, 77
  casa en Atenas, 15, 16, 21, 57
  Máximas capitales, 66, 109
  Sentencias vaticanas, 106, 109
  Sobre la naturaleza, 63, 64, 65, 94
  vida y muerte, 15-17, 99-100
estoicismo, estoicos, 11, 20, 104

Filodemo, 23, 24, 64, 65, 66, 77, 78, 83, 84, 89

Gádara, 64
Gassendi, Pierre, 101
generosidad, 46
Goethe, J. W. von, 12, 103

Hayter, John, 65
Herculano, 24, 63, 65, 83, 90
Hermarco, 16, 17
Heródoto, carta a, 19
Hesíodo, 15
Hobbes, Thomas, 56
Horacio, 23, 27, 34, 40, 47, 55, 72, 85

Idomeneo, 99, 108

Jardín epicúreo, 16, 17, 24, 51, 57, 64
justicia, 56-57

Lámpsaco, 16, 51
Lesbos, isla de, 15
libertad, 47, 59
Licia, 17
Lucrecio, 12, 21-24, 71, 77, 81, 82, 89-98, 100

Marco Aurelio, 12
Marx, Karl, 101, 108
Memio, Cayo, 21, 104
Meneceo, carta a, 19, 35, 36, 77, 104, 105, 106, 107
meteorología, 19, 20, 67-68
Mitilene, 15, 16, 51
muerte, 66, 67, 77-85

Nápoles, golfo de, 21, 23, 24, 64, 89

papiros, 63, 64, 65, 86
Piaggio, Antonio, 65
Pisón, Lucio Calpurnio, 24, 63
Pitocles, carta a, 19, 67, 69, 106
placer, tipos de, 10, 27-35, 58
Plinio el Viejo, 17, 104
Pompeya, 24, 63
presente, 84, 85
psicoterapia, 12, 20

Roma, 23, 24, 40, 64

salud mental, 19, 21, 63
Samos, isla de, 15
Séneca, 12
serenidad, 10, 11, 12, 33, 43, 55, 67
Sila, 16
Siro, 23
superstición, 22, 101
supervivencia del más apto, 95

terapia racional emotiva conductual, 12
tetrafarmakos, 66
Traversari, Ambrogio, 100
Troya, 16

vacío infinito, 67, 72
Vesubio, 63
Villa de los Papiros, 63, 65
Virgilio, 23, 24, 89

Zenón de Citio, 11
Zenón de Sidón, 64, 65

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro.»

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros